fēnix™

フェニックス

クイック・リファレンス・ガイド

目次

イントロダクション....1
スタートする....1
製品の充電....1
キー....1
センサー....1
センサー・データを見る....1
センサーモードの起動....2
衛星の捕捉....2
GPS機 能 を 止 め る....2
外出してみましょう....2
記録した軌跡をBaseCampに 送 る....2
プロフィール....2
プロフィールを変更する....2
カスタムプロフィールを作る....3
プロフィールを削除する....3
ウェイポイント・ルート・トラック....3
ウェイポイント....3
ウェイポイントの作成....3
名前でウェイポイントを検索する....3
ウェイポイントへのナビゲーション....3
ウェイポイントの編集....3
ウェイポイント地点の精度向上....3
ウェイポイントのプロジェクト....3
ウェイポイントの削除....3
全ウェイポイントの削除....3
ルート....4
ルート作成....4
ルート名の編集....4
ルートの編集....4
地図上のルートを見る....4
ルートを削除する....4
ルートを逆に辿る....4
トラック....4
トラックを記録する....4
現在のトラックを保存する....4
トラックの詳細情報を見る....4
現在のトラックをクリアする....4
トラックを削除する....4
ワイヤレスでデータを送受信する....4
ナビゲーション....4
目的地までのナビゲーション....5
Sight 'N Goを 使 っ て ナ ビ ゲ ー シ ョ ン....5
コンパス....5
コンパスを校正する....5
地図・マップ....5
マップの閲覧....5
トラックバックを使ったナビゲーション....5
高度計と気圧計....5
プロットタイプの変更....5
高度計と気圧計の調整....6
落水までのナビゲーション....6
ジオキャッシュ....6
ジオキャッシュのダウンロード....6
ジオキャッシュまでのナビゲーション....6
記録を残す....6
chirp....6
Chirpを 使 っ て ジ オ キ ャ ッ シ ュ を 見 つ け る....6
アプリケーション....6
時計....6
アラームの設定....6
カウントダウンタイマー設定....6
ストップウォッチの使用....6
カスタムタイムゾーンを追加する....6
カスタムタイムゾーンを編集する....6
アラート....7
Proximity アラートを設定する....7
エリアの面積を計算する....7
年鑑を見る....7
衛星情報を見る....7
シミュレーション....7
ANT+センサー....7
ANT+ センサーのペアリング....7
Tempe温 度 セ ン サ ー....7
心拍計モニターの設定....7
ハートレートゾーンの設定....8
ハートレートゾーンについて....8
フィットネス目標....8
オプション品バイクケイデンスセンサーを使う....8
製品のカスタマイズ....8
概観の設定....8
メインメニューの編集....8
データページの編集....8
システムの設定....9
ウルトラトラックについて....9
コンパスの設定....9
北方向の設定....9
高度計の設定....9
製品のトーンの設定....9
ディスプレイの設定....9
地図の設定....9
トラックの設定....9
時間設定....9
単位の変更....9
ポジションフォーマットの設定....10
フィットネス設定....10
フィットネスユーザープロフィールの設定....10
Lifetime Athletesに つ い て....10
ジオキャッシュの設定....10
製品情報....10
製品情報を見る....10
ソフトウェアのアップデート....10
製品のケア....10
製品のクリーニング....10
製品の仕様....10
心拍モニターの仕 様....10
バッテリー情報....10
心拍モニターのバッテリー....10
心拍モニターのバッテリーの交換....10
データ管理....11
ファイル形式....11
ファイルの削除....11
USB ケーブルの安全な取り外し....11
トラブルシューティング....11
キーロック....11
製品のリセット....11
工場出荷時の状態にリセット....11
全センサーのデータをクリア....11
より詳細な情報を得る....11
付録....11
製品の登録....11
ソフトウェアライセンス....11
ハートレートゾーンの計算....12
アフターサービス....12
保証書....13

イントロダクション

⚠使用上の注意

ご使用前、エクササイズプログラム変更などの前には、主治医にご相談ください。

使用上の注意、その他製品に関する重要な情報をご確認ください。

ご使用にあたって

初めてご使用の際、以下の作業を行い、製品の特長をご承知おきください。

1 製品の充電(ページ 1).
2 デバイスの登録(ページ 11).
3 データ表示とモードについてのご確認(ページ 1).
4 衛星電波の受信(ページ 2).
5 外出してみましょう(ページ 2).
6 ウェイポイントを設定しましょう (ページ 3).

製品の充電

お知らせ

腐食を防ぐため、充電やコンピュータ接続の前に接続部およびその周辺をよく乾かしてください。

製品は充電した標準装備されているリチウムイオンバッテリー又はコンピュータのUSBポートより電力を得ることで稼働しています。.

1 USBケーブルをACアダプター又はコンピュータのUSBポートに接続します。.
2 ACアダプターをコンセントに差し込みます。
3 製品の左側にある溝に、充電ケーブル①の左側を填め込みます。

4 製品の裏面にある接続部に充電器②の前面を合わせます。電力源に製品を接続した際、製品は起動します。
5 製品を完全に充電させてください。

Keys

①	💡	バックライトのオン、オフを選択します。長押しで電源のオン、オフを切り替えます。
②	△	データ、オプション、設定各ページにて画面を上にスクロールします。
③	▽	データ、オプション、設定各ページにて下にスクロールします。
④	⮌	前の画面に戻ります。長押しでステータス画面を表示します。
⑤	オレンジキー	メニュー画面を開きます。オプションの選択、メッセージの記憶をします。長押しでウェイポイントをマークします。

ステータス画面

他のページから、日付、バッテリー残量、GPS電波の捕捉状態を表すステータス画面に切り替えることができます。

⮌ 長押し

キー設定変更

△と ▽の ホールドキーの設定をカスタマズできます。変更はアクティブファイルに保存されます（ページ２）。例えば、マリンプロフィールがアクティブなら、MOBをマークするために、△ の設定をカスタマイズできます。

1 オレンジキーを押します。
2 セットアップ→システム→ホールドキーに入ります。
3 ホールドアップ、又はホールドダウンを選択します。
4 オプションを選択します。

センサー

センサーデータの見方

コンパス、高度計、気圧計、気温計についてリアルタイムでデータにアクセスすることができます。このデフォルトセンサーモードは、装置センサー設定上オンデマンドモードと呼ばれています。

注意：これらのデータページは、自動的にローパワー（ウォッチ）モードになるとタイムアウトしてしまいます。
注意：このデータは製品内に記録を残しません。（ページ４）

1 日付ページの時間から、△又は▽を選択します。

2 ∇ 押す

3 ∇ 押す

4 ∇ 押す .

注意：使用者の体温が気温計に影響を与えることがあります。より正確な気温の読み取りのためには、腕から外し、2,30分置いてから計測してください。

TIP：tempeワイヤレス気温センサーをご購入をご希望の方は、www.garmin.comまでお願いいたします。fenixとtempeセンサを両方お持ちの方は（ページ７）、腕から外す必要なく自動で気温データを取得することができます。

センサーモードの起動

デフォルトセンサーモードは、コンパス、高度、気圧、気温データをすぐに取得できるオンデマンドモードです。
常に製品の電源を入れておくことで、継続したデータ表示が可能です。例えば、高度モードに設定しておけば、高度データが継続して画面に表示されます。

注意：オプションのハートレートセンサー、スピード&ケーデンスセンサーが製品に備わっていた場合、製品は継続して心拍データやスピード、ケーデンスデータを表示することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 設定→センサー→モード→常にオンを選択します。

GPS 衛星電波の受信

軌跡の記録としてGPSナビゲーションを使用する前に、衛星電波を受信する必要があります。

衛星電波を受信するためには上空が開けている場所である必要があります。時間とデータは衛星のGPSポジションにより自動でセットされます。時刻設定の調整法は６ページをご覧ください。GPS についてより詳しい情報は、

www.garmin.com/aboutGPS.をご覧ください。

1 💡 を長押しし、電源をオンにします。
2 （初回のみ）言語を選択します。
3 オレンジキーを押します。
4 スタートGPSを選択します。
5 衛星電波を捕捉し始めるので、捕捉完了までお待ちください。

GPS 機能を止める

1 オレンジキーを押します。
2 ストップGPSを選択します。

外出してみましょう

外出する前に、製品を完全に充電しておきましょう。（ページ１）

注意：製品は充電中自動的に起動します。外出前に充電がなされていない場合でも、電源を入れましょう。

1 オレンジキーを押します。
2 スタート GPS を選択します。
3 衛星電波を捕捉するまでしばらくお待ちください。
4 ハイキングを始めましょう。
5 休憩時、もしくは軌跡の記録を止めたいときは、⮌ を長押しし、ポーズトラックを選択します。
6 レジュームトラックを選択し、ハイキングを再開してください。
7 終了時は、⮌ を長押しし、これまでのハイキングデータを保存するためにセーブトラックを選択します。
8 必要であれば、GPSを止めるためイエスを選択します。

記録した軌跡を BaseCamp に送信しましょう

BaseCampにデータを送る前に、コンピュータにBaseCampをダウンロードする必要があります。（www.garmin.com/basecamp）
コンピュータで軌跡やウェイポイントを見ることができます。

1 USBケーブルを使ってコンピュータと製品を接続します。（ページ１）

製品はWindows上でリムーバルディスクとして、Mac上ではマウンティッドボリュームとして表示されます。

2 BaseCampをスタートします。
3 画面上の指示に従ってください。

プロフィール

プロフィールは使用状況に基づき、最適化された設定情報です。例えば、セッテイングアンドビューは、ハイキングでの使用とマウンテンバイクでの使用では異なります。
プロフィールを使用しデータや尺度を変えるとき、変更はプロフィールの一部として自動的に記録されます。

プロフィールの変更

アクティビティを変更する際、プロフィールを変更することによってアクティビティに適した設定に変えることができます。

1 オレンジキーを押します。
2 プロフィールを選択します。

3 さらに中のプロフィールを選択します。
あなたが選んだプロフィールは、アクティブプロフィール
です。ユーザーの変化は、ここに記録されます。

カスタムメイドのプロフィールをつくる

特定の活動または旅行のセッティングとデータフィールドを
カスタマイズすることができます。

1 オレンジキーを押します。
2 セットアップを選び、プロフィールに入ります。
3 オプションを選択します。
· プロファイルを選択します。
· Create New を選択し、新しいプロファイルを選択します
選択したプロファイルが反映され、保存されます。
4 プロファイルの名前の変更が必要な場合、Edit を選択
変更します。
5 特定のアクティビティやトリップなど、ユーザー設定、
データフィールドのカスタマズが出来ます。
プロファイルが反映され、保存されます。

プロファイルの削除

1 オレンジキーを選択します。
2 Setup > Profile を選択します。
3 プロファイルを選択します
4 Delete > Yes を選択します。

ウェイポイント、ルート、トラック

Waypoint（ウェイポイント）

ウェイポイントとは、GPS 本体に保存した位置情報の
ポイントです。

ウェイポイントの作成

ウェイポイントを現在地として保存できます。

1 オレンジキーを長押しします。
2 オプションを選択します。

変更なしでウェイポイントを保存する際はSaveを選択します。
ウェイポイントを変更する際はEditを選択し変更後Saveを
択します。

名前でウェイポイントを検索する

1 オレンジキーを選択します。
2 Waypoint > Spell Search を選択します。
3 オレンジキー, △, ▽ を使い文字を入力します。
4 文字を入力後、_ > Done を選択します。

ウェイポイントへのナビゲーション

1 オレンジキーを選択します。
2 Start GPS を選択します。
3 GPS本体が衛星捕捉するまで待ちます。
4 オレンジキーを選択します。
5 Waypointを選択し、リストよりウェイポイントを選択します。
6 Goを選択します。

GPS本体は目的地までの時間を表示します。参照①
目的地までの距離を表示します。②参照
到着予定時間。③参照

7 ▽を選択しコンパスページを表示します。

２つのポインター(④参照)はベアリングポインターとなります。
上のオレンジマーク(⑤参照)はユーザーの前方向を指しています。

8 ポインターを上のオレンジマークに合わせます。
9 目的地に到着するまで方向に歩き続けます。

ウェイポイントの編集

ウェイポイントを編集する前にウェイポイントを作成します。

1 オレンジキーを選択します。
2 Waypointsを選択します。
3 ウェイポイントを選択します。
4 Editを選択します。
5 編集したいウェイポイントを名前で選択します。
6 オレンジキー, △, ▽ を使い文字を入力します。
7 文字を入力後、_ > Done を選択します。

ウェイポイント地点の精度の向上

ウェイポイント地点の精度をより向上させることが出来ます。
GPS本体は同じ場所でいくつかの場所を平均して読み込み、
より高精度な平均値を使います。

1 オレンジキーを選択します。
2 Waypointsを選択します。
3 ウェイポイントを選択します。
4 Averageを選択します。
5 ウェイポイント地点に移動します。
6 Startを選択します。
7 画面に出てくる指示に従い保存します。
8 100%に達したら、保存を選んでください。適正な結果のため、
4〜8つのサンプルを中間地点のために集めてください。
サンプルの間で少なくとも90分待つこと。

ウェイポイントのプロジェクト

登録したウェイポイント地点から距離やベアリングによる
新しいウェイポイントを作成することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 Waypointsを選択します。
3 ウェイポイントを選択します。
4 Projectを選択します。
5 画面に出てくる指示に従い、初期設定の名前で保存されます。

ウェイポイントの削除

1 オレンジキーを選択します。
2 Waypoints を選択します。
3 ウェイポイントを選択します。
4 Delete > Yes を選択します。

全てのウェイポイントの削除

1 オレンジキーを選択します。

2 Setup > Reset > Waypoints > Yseを選択します。

Route（ルート）

ルートはウェイポイントを繋ぎあわせたもので、
最終地点までユーザーを導いてくれます。

ルートの作成

1 オレンジキーを選択します。
2 Routes > Create New を選択します。
3 First Point を選択します。
4 カテゴリーを選択します。
5 ルートの始点を選択します。
6 Next Point を選択します。
7 ４～６回程繰り返してルートを作成していきます。
8 Done を選択し保存します。

ルートの名前の編集

1 オレンジキーを選択します。
2 Routesを選択します。
3 ルートを選択します。
4 Renameを選択します。
5 オレンジキー，△，▽ を使い文字を入力します。
6 文字を入力後、_ > Done を選択します。

ルートの編集

1 オレンジキーを選択します。
2 Routesを選択します。
3 ルートを選択します。
4 Editを選択します。
5 ポイントを選択します。
6 オプションを選択します。

- Detailを選択してマップ上にポイントを表示させます。
- Move Up、Move Downを選択してルート上のポイントを変更します。
- Insertを選択してルート上にポイントを追加します。
  ポイントは編集していくポイントの前に追加されます。
- Removeを選択してルートがポイントを移動させます。

マップ上のルートの表示

1 オレンジキーを選択します。
2 Routesを選択します。
3 ルートを選択します。
4 View Mapを選択します。

ルートの削除

1 オレンジキーを選択します。
2 Routesを選択します。
3 ルートを選択します。
4 Delete > Yesを選択します。

ルートを逆に辿る

1 オレンジキーを選択します。
2 Routesを選択します。
3 ルートを選択します。
4 Reverseを選択します。

Track（トラック）

トラックは、あなたの行く手の記録です。トラック・ログは、
各々の点のための時間、場所と立面図を含む記録された
経路に沿った点に関する情報を含みます。

トラックの記録

1 オレンジキーを選択します。
2 Start GPS を選択します。
3 衛星が捕捉されるまで待ちます。
4 歩き始めるとトラックの記録が開始し、
ユーザーの距離と時間が表示されます。
▽を選択してdata pageのコンパス、高度、勾配スピード、
マップ、時間などの情報を含むループを表示させます。
データページをカスタマイズすることができます。(ページ８)

6 ↩を長押しします。
7 オプションを選択します。
Pause Trackを選択しトラッキングを停止します。
Save Trackを選択しトラックを保存します。
Clear Trackを選択しトラックを消去します。
Stop GPSを選択しGPSを停止させます。

現在のトラックを保存

1 オレンジキーを選択します。
2 Tracks > Currentを選択します。
3 オプションを選択します。
Saveを選択し全トラックを保存します。
Save Partを選択しトラックの一部を保存します。

トラックの詳細を表示

1 オレンジキーを選択します。
2 Tracksを選択します。
3 トラックを選択します。
4 View Map を選択します。
トラックの始まりと端は、フラグによって特徴づけられます。
5 ↩ を押し、> Detailを選択します。
6 △，▽ を使いトラック情報を表示します。

現在のトラックをクリアする

1 オレンジキーを選択します。
2 Tracks > Current > Celar を選択します。

トラックの削除

1 オレンジキーを選択します。
2 Tracksを選択します。
3 トラックを選択します。
4 Delete > Yesを選択します。

ワイヤレスでデータを送受信する

ワイヤレスでデータを共有する前に、互換性を持つGarmin製品の
3mの範囲内でいなければなりません。もう一つの互換性を持つ
製品に接続しているとき、fenixはデータを送る、あるいは、
受けることができます。ワイヤレスで中間地点、地理キャッシュ、
ルートとトラックを共有することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Share Data** > **Unit to Unit**.を選択します。
3 **Send** 又は **Receive**.を選択します。
4 画面上の指示に従ってください。

ナビゲーション

ルート（トラック、中間地点、地理キャッシュ等どんな保存場所でも）をナビゲーションすることができます。目的地までナビゲーションするために、地図またはコンパスを使うことができます。

目的地までのナビゲーション

コンパスまたは地図を使っている目的地までナビゲーションすることができます。(ページ５)

1 オレンジキーを選択します。
2 **Start GPS**.を選択します。
3 製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
4 オレンジキーを選択します。
5 オプションを選択します。
 · **Waypoints**を選択します。
 · **Tracks**.を選択します。
 · **Routes**を選択します。
 · **GPS Tools** > **Coordinates**を選択します。
 GPS Tools > **POIs**を選択します。
 · **GPS Tools** > **Geocaches**を選択します。
6 目的地を選択します。
7 **Go**を選択します。

目的地までの時間を表示します（参照①）。
目的地までの距離を表示します（参照②）。
到着予想時間を表示します（参照 ③）

8 コンパスページを見るため▽を押します。

2つのポインター・マーク④は、関係ポインターとして用いられます。上のオレンジマーク⑤は、あなたが向いている方向で指します。

9 ポインターマークを上のオレンジマークに合わせます。
10 目的地に着くまで、その方向を歩き続けてください。

Sight 'N Goを使ってナビゲーション

遠方にある対象物もポイントにし、その対象までナビゲーションすることができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **GPS Tools** > **Sight 'N Go**.を選択します。
3 対象物にオレンジマークを合わせます。
4 オレンジキーを選択します。
5 オプションを選択します。
 · 対象物までのナビのため**Set Course** を選択します。
 · **Project**を選択します。 (ページ３).
6 コンパス又はマップを使いナビゲーションします。(ページ５)

コンパス

製品は、自動較正の3-軸コンパスを備えています。

· コンパスナビゲーション (ページ３)
· コンパスの設定 (ページ９)

コンパスを校正する

使用上の注意

電子コンパスを屋外で校正してください。 見出し精度を改善するために、磁場（例えば車両、建物と頭上の送電線）に影響する物の近くに立っていないでください。

装置は工場ですでに校正されており、デフォルトで自動較正を使います。しかし、電話の後や極端な温度変化の後でコンパスの動作が不規則であれば、コンパスをご自身で校正することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Sensors** > **Compass** > **Calibrate** > **Start**を選択します。
3 画面上の指示に従ってください。

地図・マップ

地図の上でユーザーの場所を表します。 移動するにつれて
▲アイコンも移動し、トラックログが残ります。
ウェイポイント名と印は、地図上に現れます。目的地までのナビゲーション時、移動ルートは地図上の線で表示します。

· マップナビゲーション (ページ５)
· マップ設定(ページ９)

地図の閲覧

1 ナビゲーション中、地図を閲覧するため▽を押します。
2 オレンジキーを選択します。
3 オプションを1つ以上選択します。
 · 異なるエリアを見るため**Pan** ⚲ △ ▽ ⮌ を選択します。
 · **Zoom**を選択し，拡大縮小のため△又は▽を押します。

注意: マップのブロウジングモードから出る、あるいは変更するためには、オレンジキーを選択し、オプションを選択してください。

トラックバックを使ったナビゲーション

ナビゲーションの中、トラックの最初に戻ってナビをすることができます。キャンプやコース最初への復路を見つけるとき、役立つことがあります。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Tracks** > **Current** > **TracBack**を選択します。

現在の地点（参照①）、移動の軌跡（参照②）
目的地（参照③）がマップ上に表示されます。

高度計と気圧計

製品には高度計と気圧計が内臓されています。
· オンデマンドセンサーデータ (ページ1)
· Always On センサーデータ (ページ 2)
· 高度計設定 (ページ9)

プロットタイプの変更

高度計およびそのデータを変更することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Sensors** > **Altimeter**.を選択します。
3 **Baro. Plot** 又は **Elev. Plot**.を選択します。
4 オプションを選択します。

気圧計と高度計の校正

装置は工場ですでに調整されており、デフォルトで自動較正を使います。しかし、正しい気圧や高度からずれがある場合、気圧高度計をご自身で調整することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Sensors** > **Altimeter** > **Calibrate**.を選択します。
3 画面上の指示に従ってください。

落水までのナビゲーション

落水から守ることができます。
自動的にそこへ戻るナビゲーションができます。
速くMOB機能にアクセスするため△や▽の操作をカスタマイズすることができます。 (ページ1)

1 オレンジキーを選択します。
2 **GPS Tools** > **MOB** > **Start**を選択します。
地図ページは落水場所までのルートを示します。
3 コンパス、又はマップを使いナビゲーションします(ページ5)

ジオキャッシュ

ジオキャッシュは、隠れた宝のようです。ジオキャッシングは、ジオキャッシュを隠している人々によってオンラインに掲示されるGPSコーディネートを用いて隠れた宝を探します。

ジオキャッシュのダウンロード

1 USB cable.でコンピュータと製品を接続します。
2 www.opencaching.com.へ入ります。
3 必要に応じてアカウントを作成します。
4 サインインを行います。
5 画面上の指示に従って、ジオキャッシュを製品にダウンロードします。

ジオキャッシュまでのナビゲート

ジオキャッシュまでのナビゲートは他の目的地へのナビゲートと同様です。

- 多くの情報を得るため、navigation sectionへ行きます (ページ5)
- ジオキャッシュ用プロフィール作成は、profiles sectionへ行きます。(ページ3)
- 製品の設定変更は、 geocache settingsへ行きます。(ページ10)
- データフィールドの編集は、 data pages sectionへ行きます。(ページ8)

記録を残す

ジオキャッシュを見つけようとした試みや結果を記録として残すことができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **GPS Tools** > **Geocaches** > **Log Attempt**.を選択します。
3 **Found**, **Did Not Find**, 又は **Unattempted**.を選択します。
4 オプションを選択します。
   - 最寄りのジオキャッシュまでのナビゲートを開始するためには**Find Next**.を選択します。
   - ログを終えるには, **Done**.を選択します。

chirp

Chirpはジオキャッシュ内に残された小さなGarminアクセサリーです。ジオキャッシュ内でChirpを見つけるために、fenixを使うことができます。Chirpについてより多くの情報を知りたい場合は www.garmin.com.のオーナーマニュアルをご覧ください。

Chirpを使ってジオキャッシュを見つける

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Geocaches** > **chirp** > **On**.を選択します。
3 ⮌ を長押しします。
4 **Start GPS**.を選択します。
5 製品が衛星を捕捉するまで待ちます。
6 オレンジキーを選択します。
7 **GPS Tools** > **Geocaches**.を選択します。
8 geocacheを選択し、ナビゲートの間chirpの詳細を示すため、**Chirp**を選択します。
9 **Go**を選択し、ジオキャッシュまでのナビゲートをします。
(ページ 3).Chirpがコンタクトしたジオキャッシュの10 m以内に入るとメッセージが現れます。

アプリケーション

時計

アラーム設定

1 オレンジキーを選択します。
2 **Clock** > **Alarm Clock** > **Add Alarm**.を選択します。
3 オレンジキーや△,▽を使い時間を設定します。
4 **Tone**, **Vibration**, 又は **Tone & Vib**.を選択します。
5 **Once**, **Daily**, 又は **Weekdays**.を選択します。

カウントダウンタイマーの設定

1 オレンジキーを選択します。
2 **Clock** > **Timer**を選択します。
3 オレンジキーや△,▽を使い時間を設定します。
4 必要に応じて**Tone**やお知らせタイプを選択します。
5 **Start**.を選択します。

ストップウォッチを使う

1 オレンジキーを選択します。
2 **Clock** > **Stopwatch**.を選択します。
3 **Start**を選択します。.

カスタムタイムゾーンを加える

1 オレンジキーを選択します。
2 **Clock** > **Alt. Zones** > **Add Zone**を選択します。
3 タイムゾーンを選択します。

カスタムメイドのタイムゾーンは、クイックページループに加えられます。(ページ 1).

カスタムタイムゾーンを編集する

1 オレンジキーを選択します。
2 **Clock** > **Alt. Zones**を選択します。
3 タイムゾーンを選択します。
4 オプションを選択します。
   - タイムゾーン変更のため **Edit Zone**を選択します。
   - タイムゾーンの名称変更のため **Edit Label**を選択します。
   - クイックページループからタイムゾーンを削除するため、**Delete** > **Yes**.を選択します。

警報・アラート

周囲の状況または他のデータの認識が重要である多くの異なる状況であなたに警戒を促すために、アラートををセットすることができます。3種類の警報があります。イベント、レンジ、繰り返しの3種です。

イベントアラート：:イベント警報は、一度ユーザーに通知します。たとえば、指定された高さに達するとき、警戒を促すためのアラートをセットすることができます。

レンジアラート：: 常時、指定された範囲の上下にあると、レンジアラートが通知します。たとえば、ユーザーの心拍数が60bpm以下（拍/１分）と210bpm以上のとき、警戒を促します。

繰り返しアラート：指定された値または間隔を記録する度に、繰り返しアラートが通知します。 たとえば30分おきに警戒を促すように設定することができます。

アラート名	タイプ	備考
Proximity	繰り返し	ページ７をご覧ください。.
Distance	イベント, 繰り返し	最終目的地から間隔またはカスタムメイドの距離をセットすることができます。
Time	イベント 繰り返し	到着の推定された時間から、間隔またはカスタムメイドの時間をセットできます。
Elevation	イベント, レンジ 繰り返し	最小、最大高度値をセットすることができます。指定された量をのぼるか、下るとき警戒を促すために、アラートを設定することができます。
Nav. Arrival	イベント	アラートをウェイポイントとトラック、またはルートの最終的な目的地に着くことに設定することができます。
Pace	レンジ	移動ペースの最大、最小を設定しアラートさせます。
Heart Rate	レンジ	心拍数又はゾーンチェンジ（ページ８）の最大・最小値を設定しアラートさせます。
Cadence	レンジ	速度計の最大・最小値を設定し、アラートさせます。
Battery	イベント	充電切れの際にアラートさせます。

Proximity アラームを設定する

指定された特定の範囲内に入ったとき、近くであることを警報し、警戒を促します。

1 オレンジキーを選択します。

2 **Alerts** > **Proximity** > **Create New**.を選択します。

3 指定する場所を選択します。

4 指定範囲に入ってください。

5 **Done**を選択します。

エリアの面積を計算する

エリアの面積を計算する前に、衛星を捕捉する必要があります。（ページ 2).

1 オレンジキーを選択します。

2 **GPS Tools** > **Area Calc.**を選択します。

3 計算したい地域の周辺部を歩き回ってください。

4 終わったら、計算するためオレンジキーを選択してください。

5 オプションを選択します。

- **Save Track**を選択して, Nameに入り **Done**を選択します。
- 異なる単位の土地を変換するために、**Change Units** を選択します。
- 保存せずに終わるには ⮌ を選択します。

年鑑を見る

太陽と月と狩猟と釣りのために年鑑情報を見ることができます。

1 オレンジキーを選択します。

2 オプションを選択します。

- 日の出、日の入り、月の出と月の入りの情報を見るため **GPS Tools** > **Sun & Moon**.を選択します。
- 狩猟や釣りをするのに予測される最もよい時間を見るため **GPS Tools** > **Hunt & Fish**を選択します。

3 必要であれば、 △▽で別の日を選択することができます。

衛星情報を確認する

衛星ページでは、現在地のGPS受信状況、シグナルの強度,衛星の位置を確認することができます。

1 オレンジキーを選択します。

2 **Start GPS**.を選択します。

3 オレンジキーを選択します。

4 **GPS Tools** > **Satellite**を選択します。

5 追加情報を見るために▽を選択します。

シミュレーション

異なる地域でルートまたは活動を予定しているとき、GPSをオフにすることで、異なる場所のシミュレートができます。

1 オレンジキーを選択します。

2 **Setup** > **System** > **GPS Mode** > **Demo Mode**を選択します。

3 場所を選択します。

4 **Go** > **Move to Location**を選択します。

ANT+センサー

本製品は、以下に記載する ANT+ センサーと互換性を持ちます。

- ハートレートモニター (ページ 7)
- GSC™10 スピード&ケイデンスセンサー(ページ 8)
- tempe ワイヤレス温度計 (ページ 7)

互換性やセンサーのご購入、センサーに関しての情報は、http://buy.garmin.com.へお問い合わせください。

ANT+センサーのペアリング

ペアリングの前に、心拍数モニターを設置するか、センサーを設置しなければなりません。
組合せは、たとえば、ANT+無線センサーをつなぐことです。
そして、心拍数モニターをあなたのGarmin装置とつなぎます。

1 センサーの範囲（3m）に、製品を持ってきてください。

注意: ペアリングしている間、他のANT+センサーから10m離れていてください。

2 オレンジキーを選択します。

3 **Setup** > **ANT Sensor**を選択します。

4 お手持ちのセンサーを選択します。

5 **New Search**.を選択します。

センサーが製品とペアリングされるとき、センサー・ステータスはSearchingからConnectedに変わります。センサー・データは、データ・ページ・ループまたはカスタムメイドのデータフィールドに現れます。

Tempe温度センサー

tempeは、ワイヤレス温度センサーです。一貫して正確な温度が測定可能な外気にさらされる場所に、安全なひもや線で、センサーを付けることができます。tempeから温度資料を表示するために、tempeとペアリングする必要があります。（7ページ）

心拍計モニターをつける

注意: 心拍数モニターがない場合、ここはスキップすることができます。

ハートレートモニタをご使用の際は、胸部の肌に直接装着してください。運動中邪魔にならない場所が良いでしょう。

1 ハートレートモニタモジュールをストラップにつけます。（参照①）

2 胸部とトランスミッターの間に強い接続を作るため、ストラップの裏面の電極②両方を湿らせます。

3 胸部にストラップをまき、ストラップホック③をルーフにつなげます。

Garminロゴは上下が正しくなければなりません。

4 心拍数モニターの範囲（3m）の中に、製品を入れます。

TIP: 心拍データが不安定であったり、表れなかった場合、胸部にストラップを締め、５-10分ウォームアップする必要があります。

ハートレートモニタをセット後は、データ送信のため準備です。

ハートレートゾーンの設定

製品はハートレートゾーンを決めるため、フィットネスユーザープロフィール情報（ページ10）を使用します。あなたのフィットネス目標（ページ8）よってハートレートゾーンを手動で調整することができます。

1 オレンジキーを選択します。

2 **Setup** > **Fitness** > **HR Zones**.を選択します。

3 画面上の指示に従ってください。

ハートレートゾーンについて

多くのアスリートの方が測定のため、および心血管の強度を増し、フィットネスのレベルを改善するためにハートレートゾーンを使っています。ハートレートゾーンは1分間あたりの心拍数の範囲を設定するものです。5つのハートレートゾーンが強度によって１～５まで番号が振られています。一般にハートレートゾーンは、最大心拍数の割合に基づいて計算されます。

フィットネス目標

ハートレートゾーンを知ることで、合理的な測定とフィットネスの改善ができます。

・心拍数はエクササイズの強度を測るのに良いものさしです。
・ハートレートゾーン内でのトレーニングは、心血管の容量と強度の改善に役立ちます。
・ハートレートゾーンを知ることで、過度な運動を避け、怪我のリスクを減らすことができます。

最大心拍数を知っていれば、フィットネスに最も適したハートレートゾーンを決定するためテーブル（ページ12）を使うことができます。

最大心拍数を知らない場合、インターネット上で算出したものを使いましょう。ジムや健康センターでも最大心拍数の測定テストは提供されています。

オプション品バイクケイデンスセンサーの使用

製品にバイクデータを送るため、GSC10 を使うことができます。

・フェニックスとセンサーを用意します。（ページ7）
・バイクのカスタムプロフィールを作成します。（ページ3）
・ユーザープロフィール情報を最新に更新します（ページ10）

製品のカスタマイズ

概観の設定

設定メニューは、製品をカスタマイズするための多くの方法が含まれています。ガーミンでは、各々特徴を持った設定でユーザーご自身をよく知っていただくことを勧めております。運動前に設定をカスタマイズできるようでしたら、運動中に腕時計を調整するため費やす時間もなくなるでしょう。設定メニューを開くため、オレンジキーを押し、**Setup**を押します。

注意: 変更はアクティブプロフィールに保存されます。（ページ２）

設定項目	利用可能な設定と情報
System	GPS設定、矢印キー、言語を変更できます。（ページ9）
Data Pages	データページとデータフィールドの変更ができます。（ページ8）
Sensors	コンパスと高度計の変更ができます。（ページ9）
ANT Sensor	心拍計等ワイヤレスアクセサリーの設定ができます。（ページ7）
Tones	トーンとバイブレーションを変更できます。（ページ9）
Display	バックライトと画面のコントラストを変更できます。（ページ9）
Reset	トリップデータ、センサープロット、ウェイポイント、トラックログのクリアができます。 設定のリセットができます。（ページ11）
Map	マップオリエンテーションとマップ上のアイテム表示を変更できます。（ページ9）
Tracks	軌跡の記録設定を変更できます。（ページ9）
Time	タイムページの表示を変更できます。（ページ9）
Units	距離、高度、気温等のデータの単位を変更できます。（ページ9）
Pos. Format	位置データの表示を変更できます。（ページ10）
Profiles	アクティブプロフィールとエディットプロフィールを変更できます。（ページ2）
Fitness	オートラップを起動できます。ユーザープロフィールを変更し、ハートレートゾーンを編集します。（ページ10）
Geocaches	ジオキャッシュのリストを変更できます。（ページ10）
Menu	メインメニュー上に現れる項目を変更できます。（ページ8）
About	製品とソフトウェアの情報を見ることができます。（ページ10）

メインメニューの編集

メインメニューでアイコンを動かしたり、削除することができます。

1 オレンジキーを選択します。

2 **Setup** > **Menu**.を選択します。

3 メニューアイテムを選択します。

4 オプションを選択します。

・アイテムの位置を変えるには、 **Move Up** 又は **Move Down** を選択します。
・リストから削除するにはremoveを選択します。

データページの編集

プロフィール（2ページ）ごとに、データページをカスタマイズすることができます。

1 オレンジキーを選択します。

2 **Setup** > **Data Pages**を選択します。

3 カテゴリーを選択します。

4 **Add Page**を選択します。

5 データフィールドの数とデータタイプを表示するため、画面上の指示に従ってください。
6 必要に応じて既存のデータページを選択します。
7 オプションを選択します。
   - Editを選択し、データフィールドを変更します。
   - データページの命令を変更するには、**Move Up** 又は **tMove Down** を選択します。
   - ページループからデータページの削除をするには、**Delete**を選択します。

システムの設定

Setup > **System**を選択します。

GPS Mode: GPS の設定を **Normal**, **UltraTrac** (ページ9)又は **Demo Mode** (GPS off)に設定します。

WAAS: GPSが合図するWide Area Augmentation System（WAAS）を使うために、装置をセットします。WAASに関して詳しくは、www.garmin.com/aboutGPS/waas.htmlへ

Hold Keys: 矢印キー（1ページ）のホールド機能をカスタマイズすることができます。

Language:製品の言語を選択します。

注意: テキスト言語を変えても、ユーザー入れられるデータまたは地図データの言語は変わりません。

UltraTracについて

UltraTracは、1分につき1ポイントを記録するGPSの設定です。これは、最高50時間GPS追跡を使うことができます。

コンパスの設定

Setup > **Sensors** > **Compass**.を選択します。

Display: 度またはミリ・ラジアンの方角に、コンパスの上部を向ける設定をします。

North Ref.: コンパスの北の方角をセットします(ページ9)

Mode: 移動（自動車等）中やデータのみ（電波捕捉OFF）の場合にGPSと電子センサーデータの組合せを使うために、コンパスを設定します。

Calibrate: ご自身でコンパスを調整することができます。(ページ5)

北の方角の設定

計算する際に使われる方向をセットすることができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Sensors** > **Compass** > **North Ref.**を選択します。
3 オプションを選択します。
   - 見出し参照として地理的北を決めるためには、**True**.を選択します。
   - 自動的に磁気傾斜をあなたの場所に設定するためには、**Magnetic**.を選択します。
   - 見出し参照としてグリッド北（000°）を決めるために、**Grid**.を選択します。
   - 磁気偏差価値をセットするためには、**User**を選択し、the magnetic varianceに入り **Done**を選択します。

高度計の設定

Setup > **Sensors** > **Altimeter**.を選択します。

Auto Cal.: ユーザーがGPS追跡をオンにする度に、高度計を自己調整させます。

Baro. Plot: **Variable**はユーザーが移動する間、様々に高度は変化します。**Fived**は製品が固定された高度で動かないと仮定します。それゆえ、気圧は天候により変わるだけです。
Amb. Press. 一定期間に渡り、周囲の気圧を記録します。

Elev. Plot: 一定期間、又は距離によって変化する高度を記録するように製品を設定します。

製品のトーンの設定

メッセージとキーのためにトーンを変更することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Tones**.を選択します。
3 **Messages** 又は **Keys**.を選択します。
4 オプションを選択します。

ディスプレイの設定

Setup > **Display**.を選択します。

Backlight: バックライトが消える前に、バックライト・レベルと時間を調節します。

Contrast: 画面のコントラストを調節します。

地図設定

Setup > **Map**.を選択します。

Orientation: 地図がページの上で示される方法を調節します。**North Up**は、ページの最上位で北を示します。**Track Up**は、現在の向いている方角をページのトップへ示します。

Auto Zoom: 自動的に、地図の上で最適使用のために適切なズーム・レベルを選びます。Offのときは、ユーザー自身で拡大・縮小しなければなりません。

Points: 地図上のポイントのズーム・レベルを選択します。

Track Log: 地図上でトラックを示すか、隠すことができます。

Go To Line: コースがどのように地図の上に現れるかについて選ぶことができます。

トラックの設定

Setup > **Tracks**.を選択します。

Method: トラック記録方法を選びます。 **Auto**はトラックの最適の表現を作成するために、様々な速度でトラックを記録します。DistanceまたはTimeを選べば、ユーザ自身で間隔を設定することができます。

Interval: トラック・ログ記録率を設定することができます。より多くのポイントを記録することはより詳細なトラックを作ります。しかしより早くトラック・ログを満たします。

Auto Start: **Start GPS**を選択するとき、自動的にトラックを記録するように、製品を設定します。

Auto Save: GPSをオフにするとき、自動的にトラックを保存するように、製品を設定します。

Auto Pause: ユーザーが動いていないとき、トラックを記録するのを止めるように、製品を設定します。

Output: トラックをGPXファイルまたはGPX/FITファイルとして保存するように、製品を設定します。（11ページ）

時間設定

Setup > **Time**.を設定します。

Time Page: 時間の設定変更をすることができます。

Format: 12時間か２４時間の表示を選ぶことができます。

Time Zone: タイムゾーンを選ぶことができます。

自動的にGPS位置に基づくタイムゾーンを決めるために、**Auto** を選ぶことができます。

単位の変更

距離と速度、高度、深さ、温度と気圧について、単位を変更することができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Units**.を選択します。

3 単位のタイプを選択します。
4 unit of measure.を選択します。

位置フォーマットの設定

注意: 異なる位置フォーマットを指定する地図またはチャートを使わない限り、位置フォーマットまたは地図データ座標系を変えないでください。

Setup > **Pos. Format**.を選択します。

Format:指示された場所で読み込みが現れるように、位置フォーマットを設定します。

Datum: 地図が構築される座標系を設定します。

Spheroid: 製品が使っている座標系を示します。デフォルト座標系は、WGS 84です。

フィットネスの設定

Setup > **Fitness**.を選択します。

Auto Lap: 特定の距離で自動的にラップをマークするように、製品を設定します。

User:プロファイル情報を設定します。（10ページ）

HR Zones: ５つの心拍数ゾーンをフィットネス活動に設定します。(ページ 8)

フィットネスユーザープロフィールの設定

正確なデータの測定のため、ユーザープロフィール情報を本製品は使います。以下のユーザープロフィール情報を修正することができます。修正可能情報：性別、年齢、体重、身長 lifetime athlete (ページ 10)

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **Fitness** > **User**.を選択します。
3 設定を修正します。

lifetime athleteについて

lifetime athleteは、長年幼いころから訓練を受けた個人と毎分60拍（bpm）以下の静止心拍数を持った個人のための設定です。

ジオキャッシュの設定

Setup > **Geocaches**.を選択します。

List: 名称又はコードによる地理キャッシュ・リストを表示することができます。
chirp: chirp searching のオン・オフを設定します。 (ページ6)

製品情報

製品情報を見る

ID、ソフトウェア版とライセンス契約を見ることができます。

1 オレンジキーを選択します。
2 **Setup** > **About**.を選択します。

ソフトウェアのアップデート

注意:ソフトウェアのアップデートは、既存のデータ又は設定を消しません。

1 製品をＵＳＢケーブルでコンピュータに接続してください。
2 www.garmin.com/products/webupdater.に入ります。
3 画面上の指示に従ってください。

製品のケア

注意

装置をきれいにするために、鋭い物を使わないでください。

プラスチック部品に損害を与えることができる化学クリーナーと溶媒を避けてください。

水中でキーを押さないでください。

製品の寿命が低下しますので、極端な電圧を続けることは避けてください。

製品に損害を与える可能性があるため、高温の場所に長時間露出することを避けてください。

製品のクリーニング

1 製品を洗浄液で軽く湿らせた布で拭いてください。
2 それを拭いて乾かしてください。

製品の仕様

バッテリータイプ	500 mAh リチウムイオンバッテリー
バッテリーの寿命	6週間まで
防水仕様	水深50 mまで
動作可能温度範囲	-20ºC から 50ºCまで
無線周波数プロトコル	2.4 GHz ANT+ワイヤレスコミュニケーションプロトコル Bluetooth スマートデバイス

ハートレートモニターの仕様

バッテリータイプ	User-replaceable CR2032, 3 volts
バッテリーの寿命	４年半まで(1 日1時間使用時) バッテリー低下時に製品に表示が現れます。
防水仕様	水深30 mまで **注意:** この製品は水中では他の製品にデータを伝えることができません。
動作可能温度範囲	-5°C から50°Cまで
無線周波数プロトコル	2.4 GHz ANT+ワイヤレスコミュニケーションプロトコル

バッテリー情報

実際のバッテリー寿命は、GPS、各種センサー、オプション製品等をどれだけ使用するかによって変わります。

バッテリー寿命	モード
16 時間	通常の GPS モード
50時間	**UltraTrac** GPS モード
2 週間まで	**Always On**センサーモード
６週間まで	時計モード

心拍計モニターバッテリー

⚠ 警告

バッテリーを取り外すために、鋭い物を使わないでください。

バッテリーをリサイクルするため、地域の廃棄物処理局に連絡してください。過塩素酸ナトリウムが含まれるため、特殊扱いになる可能性があります。www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.をご確認ください。

心拍計モニターバッテリーの交換

1 モジュールの裏にある4本のねじを取り外すため、小さな十字溝のドライバーを使います。
2 カバーとバッテリーを取り外します。

3 30秒待ちます。

4 プラスを上にして新しいバッテリーを挿入してください。
注意:Oリングガスケットをなくしたり、傷つけないでください。

5 カバーと4本のねじを元に戻してください。

ハートレートモニターのバッテリーを交換した後、
再び製品とペアリングさせる必要があります。

データ管理

注意: 本製品は Windows 95, 98, Me, Windows NT, Mac OS 10.3 およびそれ以前のバージョンと互換性がありません。

ファイル形式

本製品は以下のファイル形式をサポートしています。

- BaseCamp 又は HomePortからのファイル。詳しくは www.garmin.com/trip_planning.をご確認ください。
- Garmin POI Loaderからの GPI custom POI ファイル。www.garmin.com/products/poiloader.をご覧ください。
- GPX track ファイル
- GPX ジオキャッシュファイル www.opencaching.com. をご確認ください。
- Garmin Connect™にエクスポートしたFIT ファイル

ファイルの削除

注意

ファイルの目的が分からない場合、そのファイルを削除しないで下さい。削除されてはならない重要なシステムも含まれています。

1 **Garmin** のドライブ又はボリュームを開きます。

2 必要に応じて、フォルダ又はボリュームを開きます。

3 ファイルを選択します。

4 キーボードの **Delete** を押します。

USB ケーブルの安全な取り外し

本製品がリムーバブル・ドライブまたはボリュームとしてコンピュータに接続されているなら、データの損失を避けるために製品をコンピュータから問題なく切り離さなければなりません。ポータブルデバイスとしてWindowsをお使いの場合には、安全な取り外しの必要はありません。

1 以下を完了させます。
- Windowsコンピュータでは、 **Safely Remove Hardware** をシステムトレイから選びます。次に本製品を選びます。
- Macコンピュータでは、ボリュームアイコンを**Trash**.までドラッグします。

2 ケーブルをコンピュータから取り外してください。

トラブルシューティング

キーロック

不注意なキー操作の予防のため、キーロックをかけることができます。

1 キーがロックされる間、見ていたいページを選択します。

2 ⮌ と△を長押しし、キーをロックします。

3 ⮌ と△を長押しし、キーをロック解除します。

製品のリセット

製品が反応しなくなった場合、リセットする必要があります。

1 少なくとも25秒以上、 💡 を長押しします。

2 製品の電源を入れるため再び 💡 を長押しします。

工場出荷時の状態にリセットする

製品を工場出荷時の設定に戻すことができます。

1 オレンジキーを選択します。

2 **Setup** > **Reset** > **All Settings** > **Yes**.を選択します。

各センサーのデータのクリア

1 オレンジキーを選択します。

2 **Setup** > **Reset** > **Clear Plots** > **Yes**.を選択します。

さらに多くの情報を得る

Garmin のウェブサイトでさらに多くの情報を得ることができます。以下のサイトをご覧ください。

- www.garmin.com/outdoor.
- www.garmin.com/learningcenter.
- http://buy.garmin.com,
オプション製品、アクセサリー部品交換についても
上記サイト又はディーラーにお尋ねください。

付録

製品の登録

よりよいサポートのため、製品のご登録をおすすめします。

- http://my.garmin.com.へ入ります。
- 安全な場所に、お買い上げレシートや写真を保管してください。

ソフトウェアライセンス

以下に記載するライセンス契約の各条件に同意の上、
本製品をご使用ください。また、本契約を必ず読んで
内容をご確認ください。

Garmin社とその子会社（「Garmin」）は、ユーザーに対し、製品の通常の活動において、この製品に埋め込まれるソフトウェアを使用する限定ライセンスを許諾します。商標等所有権利とソフトウェアの知的所有権は、Garminや関連するプロバイダーの中に残ります。

本ソフトウェアはGarminや関連するプロバイダーの資産で、アメリカ合衆国著作権法と国際著作権条約のもとに保護されています。
ソフトウェアの構造、組織化とコードは、Garminや関連するプロバイダーの企業秘密です。（ソースコードは提供されません）また、ソースコード形式のソフトウェアにおいても、Garminや関連するプロバイダーの企業秘密です。
ソフトウェア又はその一部でも分解、修正、再構成、可読形式に変更する、ソフトウェアに基づく二次的著作物の作成等してはなりません。

アメリカ合衆国の輸出規制法又はその他の国の輸出規制法に違反して、ソフトウェアを輸出したり、再輸出してはなりません。

ハートレートゾーンの計算

Zone	最大心拍数における割合（%）	認められる活動	利益
1	50–60%	リラックスした ペースのリズムある呼吸	開始の段階の エアロビクスにより ストレスを減らす
2	60–70%	心地よいペース わずかに深い呼吸 会話可能な状態	基礎的な心血管の トレーニングにより ペースを戻す
3	70–80%	適度なペース 会話を保つのは難しい	酸素運搬能力向上 心血管に最適な トレーニング
4	80–90%	速いペース 荒い呼吸	酸素運搬能力向上 スピードの改善
5	90–100%	全力疾走しているペース 困難な呼吸	無酸素状態での 筋肉の持久力向上

アフターサービス

正常なご使用状態で保証期間中故障した場合は保証書を弊社サービス室にお送り下さい。

保証内容は保証規定に記載した通りです。

補修部品の保存期間は製造停止後5 年です。

修理時代替品を使用させていただく場合もあります。

ご使用状況によっては精度が仕様通りにならない場合があります。

保証規定

1. 本取扱説明書に従ったご使用状態で万一故障した場合、ご購入日より一年間無償で修理致します。

2. 修理の必要が生じた場合、製品に保証書を添えて弊社サービス室に郵送料お客様ご負担でご郵送願います。

3. 保証期間を問わず以下の場合の修理は有償となります。

   A. 誤用、乱用、取扱の不注意による故障
   B. 天災、盗難等の災害による故障
   C. 不当な修理、改造、 異常電圧よる故障
   D. 使用中に生じた傷等の外観の変化、変形
   E. 保証書の提示が無い場合、ご購入日の記載が無い場合

4. 保証書の再発行は致しません。